

Plano Familiar de Desastre

Estar preparado antes da ocorrência de um desastre é uma das melhores maneiras de salvaguardar a sua família e a sua casa. Tomar medidas de precaução é uma das formas de exercer controlo sobre o que poderá vir a suceder. Esperamos que as informações e as listas de verificação abaixo sejam auxiliares úteis aos seus preparativos.

I. Esteja preparado

- Afixe/Cole os números de emergência próximo dos telefones (bombeiros, polícia, ambulância, etc.)**
- Defina o seu contacto familiar de emergência.**
- Designe locais de encontro de emergência para a sua família.**
- Ensine às crianças sobre como e quando deve ser contactado o serviço 9-1-1, ou o número dos seus Serviços Médicos de Emergência locais, para obter ajuda em caso de emergência.**
- Armazene provisões para emergência e providencie um kit de provisões para desastre.**
Consulte o sítio Web da Cruz Vermelha Americana: <http://www.redcross.org/services/disaster/beprepared/supplies.html> ou contacte o respectivo Centro de Recursos e Informações de Desastre, através do número 1-866-GET INFO (1-866-438-4636).
- Proceda a uma identificação dos riscos existentes em sua casa.**
Em situação de desastre, existem objectos comuns em casa, que podem causar ferimentos e danos. Qualquer coisa que possa deslocar-se, cair, partir-se ou produzir fogo, constitui um risco potencial. Repare as ligações eléctricas com defeitos e as fugas de gás. Fixe convenientemente as prateleiras. Coloque os objectos maiores e mais pesados nas prateleiras mais baixas. Não pendure quadros e espelhos perto das camas. Fixe de forma segura os candeeiros de tecto. Prenda a caldeira às colunas da estrutura das paredes. Repare as fendas existentes no tecto ou nos alicerces. Guarde os herbicidas, pesticidas e produtos inflamáveis longe das fontes de calor. Coloque trapos ou resíduos oleosos em contentores metálicos tapados. Limpe e repare as chaminés, tubos de exaustão de ar, respiradouros e saídas de gás.
- Identifique as melhores vias de saída de emergência da sua casa. Determine duas saídas para cada quarto.**
- Identifique os locais seguros em sua casa, para cada tipo de desastre.**
- Instale detectores de fumo em cada piso da sua casa, em especial próximo dos quartos, e verifique as baterias de seis em seis meses.**
- Instrua cada membro da família sobre como e quando se devem desligar os serviços públicos de abastecimento (água, gás e electricidade).**
- Para cada membro da família, procure obter junto dos bombeiros um treino para utilização de extintores de incêndio (tipo BC) e dê a conhecer o local onde estão colocados.**
- Tire um curso de primeiros socorros e RCP na Cruz Vermelha.**
- Verifique se possui cobertura de seguros adequada (habitação, vida e saúde).**
- Tenha em consideração meios de auxílio a vizinhos ou membros da família que possam necessitar de assistência especial (idosos, pessoas incapacitadas, etc.).**
- Conheça o Plano de Emergência da localidade onde reside.**



II. Telefones de Emergência e Informações

Telefones do trabalho e da escola, correio electrónico e telemóveis de cada residente da casa.

Membro de Família 1	Telefone do Trabalho/Escola	telemóvel/celular	correio electrónico
Membro de Família 2	Telefone do Trabalho/Escola	telemóvel/celular	correio electrónico
Membro de Família 3	Telefone do Trabalho/Escola	telemóvel/celular	correio electrónico
Membro de Família 4	Telefone do Trabalho/Escola	telemóvel/celular	correio electrónico
Membro de Família 5	Telefone do Trabalho/Escola	telemóvel/celular	correio electrónico
Vizinho		Posto da Polícia	
Médico		Ambulância	
Intoxicações		Hospital	
Bombeiros		Veterinário	

Contacto Familiar de Emergência

Peça a um amigo residente num outro Estado para ser o seu "contacto de família". Após a ocorrência de um desastre, é frequente ser mais fácil efectuar chamadas interurbanas. Outros membros da família deverão ligar para esta pessoa e informar onde se encontram. Todos os membros da família deverão conhecer o(s) seu(s) número(s) telefónico(s) de contacto.

Contacto de família fora do Estado de residência	Telefone - Dia	Telefone - Noite	Telemóvel/Receptor de paging
--	----------------	------------------	------------------------------



Local de Encontro de Emergência

Os locais de encontro de emergência são fundamentais em caso de necessidade de evacuação da sua casa, ou de não poder lá voltar na sequência de um desastre. Determine dois locais de encontro:

1. Fora da sua casa, em situação de emergência súbita, como no caso de incêndio.
2. Fora da sua zona de residência, no caso de não poder regressar a casa. Todos os membros residentes na casa deverão conhecer a morada e o número de telefone.

Fora da sua casa

Telefone	Morada/Endereço

Fora da sua zona de residência

Telefone	Morada/Endereço

Número do telefone dos Serviços Médicos de Emergência locais

Tanto em Massachusetts como em muitas outras regiões, o número a utilizar é o **9-1-1**. Nos Estados Unidos, algumas áreas rurais utilizam números alternativos. **Para obter ajuda em caso de emergência, instrua as crianças sobre como e quando ligar para o 9-1-1 ou para o número dos seus Serviços Médicos de Emergência.**

As linhas gerais de orientação para chamar o 9-1-1 são as seguintes:

TELEFONAR para o 911 em situações de EMERGÊNCIA COM RISCO DE VIDA, tais como:

- Dificuldade / deficiência respiratória ou paragem respiratória;
- Sufocação (dificuldade em falar ou respirar)
- Dor no peito - em adultos (com duração superior a dois minutos)
- Hemorragia incontrolável / perda de sangue substancial
- Afogamento
- Electrocussão
- Overdose ou intoxicação
- Ferimentos resultantes de armas de fogo ou armas brancas
- Vómito de sangue
- Enfraquecimento súbito / desmaio
- Convulsões / apoplexias (gestos bruscos descontrolados, movimentos que provoquem a queda do doente)
- Reacção alérgica severa (dificuldade respiratória / ausência de reacção)
- Queimaduras graves (pele branca ou carbonizada: bolhas e vermelhidão em zonas extensas)
- Incapacidade de despertar, mesmo quando a pessoa é sacudida
- Ferimentos resultantes de:
 - Acidentes rodoviários
 - Lesões na cabeça
 - Quedas
- Incapacitação física (p.ex., um acidente rodoviário em que a vítima tenha ficado presa no veículo)
- Perturbações emocionais potencialmente danosas para o doente e outras pessoas

Lembre-se: estas orientações são apenas gerais. Em caso de dúvida, não hesite em ligar para o 911.



III. Aspectos a não esquecer em caso de ocorrência de um desastre

Manter a calma e paciência. Accionar o plano de emergência.

Verificar se há feridos

Prestar serviços de primeiros socorros e providenciar assistência para os feridos graves.

Manter ligado um rádio a pilhas para recepção de notícias e instruções

Verificar os danos ocorridos na casa...

- Utilizar lanternas. Não acender fósforos nem luzes eléctricas caso se suspeite da existência de algum dano.
- Detectar fugas de gás pelo cheiro, começando pela caldeira. Se for detectado cheiro a gás ou se existirem suspeitas de alguma fuga, fechar a conduta principal do gás, abrir as janelas e evacuar imediatamente todas as pessoas da casa. Desligar todos os outros serviços de abastecimento danificados. (Será necessário um técnico especializado para repor o serviço de abastecimento de gás.)
Instruir todos os membros da família sobre como e quando devem ser desligados os serviços públicos de abastecimento (água, gás e electricidade).
- Limpar imediatamente medicamentos derramados, lixívia, gasolina e outros líquidos inflamáveis.

Lembre-se sempre de que deverá...

- Telefonar para o seu contacto de família - Não utilize novamente o telefone excepto em caso de emergência com risco de vida.
- Certificar-se de que dispõe de uma reserva de água suficiente em caso de corte no abastecimento.
- Afastar-se de cabos eléctricos caídos.
- Verificar como se encontram os vizinhos, especialmente os idosos ou os incapacitados.

A colaboração com os vizinhos pode salvar vidas e bens. Reúna-se com os seus vizinhos para planejar uma cooperação em conjunto na sequência de um desastre, até à chegada de socorros. Se faz parte de uma organização de vizinhos - por exemplo, uma associação de lares ou um grupo de vigilância contra o crime - introduza como nova actividade os preparativos para desastres. Procure conhecer as habilidades dos seus vizinhos (p.ex., médicas, técnicas) e verifique de que forma poderá ajudar aqueles que têm necessidades especiais, tais como os incapacitados ou os idosos. Elabore planos de assistência para crianças cujos pais não possam regressar a casa.

- Mantenha presos ou coloque em segurança os seus animais de estimação.

1. Providencie um lugar seguro para os seus animais de estimação. Os abrigos da Cruz Vermelha não podem aceitar animais por determinação das normas estaduais de saúde e segurança, assim como por outros motivos. Os únicos animais admitidos nos abrigos da Cruz Vermelha, são aqueles que prestam assistência a pessoas incapacitadas. Uma vez que, em situação de desastre será difícil ou mesmo impossível arranjar abrigo para os animais, planeie com antecedência a sua protecção. Não espere que o desastre ocorra para tomar medidas.
2. Reúna um kit portátil de provisões para os animais de estimação. Quer esteja ausente da sua casa durante um dia ou durante uma semana, irá necessitar de algumas provisões essenciais. Conserve os artigos em lugar acessível e armazene-os em embalagens resistentes, que possam ser facilmente transportadas (mochilas, contentores de lixo com tampa, etc.).
3. Poderá suceder que não se encontre em casa quando for dada a ordem de evacuação. Procure saber se algum vizinho de confiança não se importaria de ficar com os seus animais de estimação e de se encontrar consigo em algum lugar combinado com antecedência. A pessoa em causa deverá sentir-se à vontade com os seus animais, conhecer o comportamento deles, saber onde se encontra o kit de provisões destinado aos mesmos e ter a chave da sua casa. Se já recorre a um serviço para tomar conta dos animais, esse mesmo serviço poderá estar disponível para prestar auxílio nestes casos, mas deverá discutir essa possibilidade com antecedência.

* Este material foi preparado pelos Departamentos de Saúde Mental e Saúde Pública de Massachusetts, por concessão da Administração dos Serviços de Saúde Mental e Toxicodependência (Substance Abuse and Mental Health Services Administration - SAMHSA).

* Parte deste material é uma adaptação do "Plano Familiar de Desastre", preparado pela Agência Federal de Gestão de Emergências e pela Cruz Vermelha Americana (www.redcross.org).